***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад № 1 «Радуга» г. Гудермес***

***Гудермесского муниципального района»***

**Консультация для воспитателей.**

  «Цветотерапия, как фактор укрепления психического здоровья дошкольников».

Педагог-психолог:

Туршиева С.Ш-М.

**Октябрь, 2016г.**

**Консультация для воспитателей.**

**Тема: «Цветотерапия, как фактор укрепления психического здоровья дошкольников».**

***Цвета действуют на душу,***

***они могут вызывать чувства,***

***пробуждать эмоции и мысль.***

***И. В. Гете.***

Цветотерапия - это метод лечения цветом, который стал сегодня очень популярным. Еще в древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных физических недугах.

Чтобы начать использовать цветотерапию надо знать, что обозначают цвета и как влияют на наш организм.

**Красный цвет** обычно предпочитают физически здоровые сильные дети, они испытывают желание получить все, что хотят. Дети, которые выбирают из палитры карандашей красный - легко возбудимы, любят шумные, подвижные игры.

Дети, выбирающие **желтый**, отличаются тем, что нередко уходят в мир своих фантазий. Повзрослев, они могут при определенных обстоятельствах стать мечтателями «не от мира сего». Такие люди плохо приспосабливаются к жизни. Любовь к желтому может означать нереализованные надежды («разбитые мечты»), истощение нервной системы.

Детям, выбирающим **зеленый цвет**, обычно свойственны самоуверенность, настойчивость. Вырастая о ни стремятся к обеспеченности.

Предпочтение **синего цвета** отражает потребность человека в стабильности, порядке. Синий цвет чаще выбирают флегматики.

**Коричневому цвету** часто отдают предпочтение дети неустроенные в жизни.

Цветовые тесты позволяют четко фиксировать динамику эмоциональных состояний в той или другой экстремальной ситуации.

Рассмотрим подробнее методы цветотерапии, способствующие укреплению психофизического здоровья детей:

* Цветовая медитация. Дети садятся, закрывают глаза и стараются представить, что помещение, в котором они находятся, окрасилось в зеленый цвет. Когда детям трудно сразу «выловить» нужный цвет, мы находим его среди окружающих нас предметов, сосредотачиваемся на нем и закрываем глаза. Время медитации составляет до 10 минут.
* Цветная вода. Для осуществления данного метода цветотерапии мы используем цветовые подставки (салфетка из хлобчатобумажной ткани). На подставку зеленого цвета помещаем стакан с водой из тонкого, чистого, прозрачного стекла с утолщенным дном. Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно оставить стакан с водой на зеленой подставке, вода воспримет и передаст необходимую энергию. «Цветную» воду дети пьют не спеша, маленькими глотками.

В лечебной медитации

**Красный цвет** обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе, повышает внутреннюю энергию, нормализует кровообращение и обмен веществ;

**Оранжевый** - укрепляет органы дыхания, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх;

**Желтый**, как символ солнца, снимает напряжение и даёт надежду. Поток жёлтого света символизирует тепло, уют и укрепляет нервную систему, повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память;

**Зеленый**- способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при головокружении, нервозности;

**Голубой цвет** успокаивает. Он активирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. Повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы;

**Синий**помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание;

**Фиолетовый** действует мягко. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

Деятельность по укреплению у детей психического здоровья по средствам цветотерапии должна носить многоплановый характер, её нельзя ограничить рамками детского сада.

Важная роль в преодолении агрессивности и тревожности у детей принадлежит родителям.

С самого начала взаимодействия необходимо чётко организовать работу, чтобы помочь родителям уяснить задачи и специфику укрепления у детей психического здоровья, познакомить с данными статистики. При этом используются все формы общения: консультации «Цветотерапия в домашних условиях», «Значение цветной соли для ванн», папки-передвижки «Значение цвета в детской комнате», информационные стенды «Что такое арт-терапия?», игры «Разноцветные горошины», «Волшебные краски», «Разноцветные ладошки». Главная цель в работе с родителями – помочь им осознать важность работы над проблемой; познакомить их с методами и приёмами укрепления у детей психического здоровья; стимулировать к активному участию в создании благоприятной обстановки в семье, в детском саду.

Таким образом, использование арт – терапевтических методов позволяет изменить напряженное психоэмоциональное состояние ребенка, сформировать положительную мотивацию к художественным видам деятельности, преодолеть барьеры в общении, развить творческую инициативу, расширить кругозор, создать эмоционально-благоприятную атмосферу, способствующую возникновению радостных, положительных эмоций, оставить в памяти радостные приятные воспоминания, в целом благоприятно влиять на психоэмоциональное состояние ребенка.

Педагог-психолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Туршиева С.Ш-М.